Membuka Jalan

Petunjuk untuk Para Yogi pada Saat Wawancara

Ceramah oleh:

Shwe Taung Gon Sāsana Yeiktha Sayadaw U Panditābhivamsa

Diterjemahkan (Inggris - Indonesia) oleh:
Devi Kwok & Mansur Wu

Membuka Jalan:

Petunjuk untuk Para Yogi pada Saat Wawancara

Yogi pemula adalah mereka yang baru saja mengenal meditasi. Walaupun mereka telah mendengar petunjuk dasar meditasi, Sebagian dari mereka tidak dapat berlatih dengan baik ataupun mengatakan dengan baik mengenai latihan mereka. Yang lainnya dapat berlatih dengan baik tetapi tidak dapat menjelaskan bagaimana mereka telah berlatih dan apa yang telah mereka alami. Setelah melihat kesulitan–kesulitan seperti itu terjadi dari waktu ke waktu, Sayadaw–gyi memberikan beberapa petunjuk. Petunjuk yang dapat membuka jalan bagi para yogi untuk mengatasi kesulitan–kesulitan tersebut. Yaitu, metode untuk menjelaskan latihan dan pengalaman seorang yogi kepada gurunya.

Pada Saat Itu Juga

Petunjuk dasar meditasi yang telah para yogi dengar adalah petunjuk yang diberikan oleh mendiang Y.M. Sayadaw Mahasi. Sayadaw Mahasi memberikan petunjuk bagaimana melakukan pencatatan, dimulai dengan objek utama. Beliau menjelaskannya berdasarkan kitab suci agama Buddha, fenomena batin dan jasmani selalu muncul melalui enam 'pintu indera'. Bagaimana mereka terjadi? adalah pada saat mata melihat sesuatu, mata dan objek yang tampak adalah fenomena jasmani/fisik, sedangkan melihat dan mengetahui adalah fenomena batin. Lebih jauh lagi, untuk melihat fenomena batin dan jasmani yang muncul pada saat itu sebagaimana adanya, Beliau memberi petunjuk untuk mengamati dengan melakukan pencatatan 'melihat' pada saat melihat terjadi. Dalam cara yang sama juga, pada saat mendengar, telinga dan suara adalah fenomena fisik, sedangkan mendengar dan mengetahui adalah fenomena batin. Beliau mengajarkan para yogi untuk mencatat 'mendengar' pada saat

mendengar terjadi untuk mengetahui keterlibatan fenomena batin dan jasmani.

Bahasa Sehari-hari

Sayadaw Mahasi menjelaskan bagaimana melakukan pengamatan pada waktu mencium aroma, mengecap, menyentuh, berpikir, berkhayal dan berencana, begitu juga ketika membungkuk, merenggangkan, bersandar, memiringkan kepala, mengangkat, memindahkan dan meletakan sesuatu, bahkan pada gerakan yang terkecil. Beliau berbicara dalam bahasa sehari–hari yang mudah dimengerti bahkan kepada para yogi yang baru mengenal meditasi. Meskipun demikian, kesulitan-kesulitan muncul ketika menerapkan petunjuk-petunjuk dalam latihan. Lebih jauh lagi, seperti yang disebutkan Sayadaw–gyi sebelumnya, sebagian yogi mengetahui bagaimana cara bermeditasi tetapi tidak dapat menjelaskan pengalaman mereka. sebagian yogi tidak dapat berbicara dengan mudah karena rasa kagum mereka terhadap guru atau karena keadaan di sekitar mereka. Para yogi yang tidak dapat

mengungkapkan pengalaman mereka akan banyak menemui kesulitan. Jadi para guru pembimbing harus membina para yogi secara langsung, untuk berbicara dan berulang-ulang menjelaskan kepada mereka dengan istilah yang mudah dimengerti bagaimana cara mengamati objek, bagaimana cara mencatat objek, dan mengetahui objek. Selanjutnya, bagaimana memperhatikan objek lain, seperti berpikir dan berencana, perasaan dan objek-objek lain seperti melihat, mendengar dan sebagainya, setiap saat objek-objek ini akan muncul.

Memandang dan Melihat

Pandanglah sesuatu. Beritahu saya apa itu. Jika kamu memandang, kamu akan melihat. Kamu akan dapat mengatakan apa yang kamu lihat. Jika seseorang tidak memandang, dia tidak akan melihat. Jika seseorang tidak melihat, dia tidak akan dapat mengatakan apa itu. ‘Memandang’ bukan hanya berarti melihat sekilas atau melihat tanpa menaruh perhatian. Hanya ketika seseorang memandang dengan seksama dan hati–hati pada

sesuatu. dia akan melihat. Ketika seseorang melihat, Dia akan dapat mengatakan itu apa. Di sini, untuk melihat gerakan perut yang mengembang adalah dengan memberi perhatian, menggunakan perhatian penuh *(sati)* dan kebijaksanaan *(pañña)* untuk mengetahui atau mengenali objek. Dalam bahasa sehari–hari, yogi disuruh untuk melihat. Tetapi ini tidak berarti melihat dengan menggunakan mata. Maksudnya adalah melihat dengan menggunakan pikiran. Dengan demikian untuk dapat mengatakan suatu objek, terdapat 2 bagian yang terlibat, yaitu: memandang dan melihat. Hanya ketika 2 hal ini ada seseorang akan dapat berkata,"Ini adalah demikian." Untuk melakukan pencatatan ketika perut mengembang adalah dengan memandangnya. Ketika disuruh untuk memandang. maka ketika kamu memandang, apa yang kamu lihat? Apakah perut yang mengembang itu? Yogi harus menjelaskannya sebagaimana yang yogi lihat dan ketahui. Hanya ketika dua bagian ini ada seseorang akan dapat mengatakan itu apa. Setelah melakukan pencatatan pada perut yang mengembang, jika yogi

tidak menjelaskan sebagaimana yang dia lihat, tetapi malah menyimpang dan menceritakan tentang ini dan itu, maka hal tersebut tidak benar.

Mengamati Keseluruhan Kemunculan

Sangat penting untuk dikatakan bagaimana seharusnya seseorang mengamati perut yang mengembang dari awal sampai akhir. Ketika nafas mulai memasuki tubuh, perut akan mengembang atau naik. Perut terus mengembang/naik ketika menarik nafas. Ketika nafas yang masuk berakhir, perut juga akan berhenti mengembang. Oleh karena itu, dikatakan dalam teks bahwa ketika melakukan pencatatan pada perut yang mengembang, "*Sabbakāyapatisamvedī*," – seseorang sebaiknya merasakan tubuhnya secara keseluruhan. Ini tidak berarti mengamati keseluruhan tubuh. Maksudnya adalah merasakan dari awal sampai akhir dari keseluruhan rentetan fenomena jasmani seperti kekakuan, ketegangan dan gerakan yang muncul ketika nafas masuk yang menyebabkan perut mengembang. Inilah yang dimaksud 'merasakan tubuh secara keseluruhan.'

“*Sabbakayā*” berarti keseluruhan kelompok dari fenomena jasmani, semua fenomena jasmani. Di dalm teks dijelaskan “*sabba*” sebagai “*ādimajjhapariyosāna*,” atau “permulaan, pertengahan dan akhir.” Tiga bagian ini sebagai keseluruhan, permulaan, pertengahan dan akhir, adalah apa yang dimaksud dengan “*sabba*”, atau “seluruh”. Jika kita membagi keseluruhan kejadian ketika perut mengembang ke dalam bagian-bagian, akan terdapat: awal, tengah dan akhir. Tiga bagian ini secara keseluruhan adalah apa yang Buddha maksudkan ketika Beliau mengatakan, ”*Sabbakāyapatisamvedī*,” yaitu, seseorang harus berlatih untuk mengenali tubuh secara keseluruhan, memahami tubuh secara keseluruhan.”

Berusaha Keras

Oleh karena itu, ketika mencatat ‘kembung’, yogi harus mengikutinya dengan pikiran dimulai dari saat perut mengembang. Pikiran harus tertuju pada perut yang mengembang tersebut. Ketika perut mengembang, seseorang harus mengarahkan/memfokuskan pikiran pada

gerakan mengembang tersebut. Pengamatan yogi harus berhenti tepat pada saat gerakan perut berhenti. Pada awal latihan, permulaan, pertengahan dan akhir dari gerakan perut yang mengembang masih belum begitu jelas. Walaupun begitu, guru memberitahukan kepada yogi untuk berusaha keras dalam melakukan pencatatan hingga menjadi jelas. Muncul pertanyaan,” Mengapa guru meditasi meminta para yogi pemula melakukan sesuatu yang belum bisa mereka lakukan? Apakah ada manfaat meminta mereka melakukan sesuatu yang tidak mungkin?” Guru melakukannya sebagai cara tidak langsung untuk membuat para yogi berusaha semaksimal mungkin. Jika guru meminta kurang, dengan berkata,” Cukup amati semampu kamu, itu sudah bagus, ”maka para yogi akan berlatih dengan sekedarnya saja. Dalam hal tersebut, meditasi mereka akan berakhir dengan cara sama. Meditasi mereka akan berlalu begitu saja karena waktu retreat sudah berakhir. Retreat mereka berakhir, tetapi begitu saja hasilnya.

Apakah Yang Dimaksud Dengan "Mengembang"

Oleh karena itu, dengan tujuan agar para yogi berusaha dengan hati–hati dan penuh konsentrasi, guru meditasi meminta kepada para yogi untuk penuh perhatian. Hanya ketika pikiran kokoh, dipusatkan seluruhnya pada saat perut mengembang, maka konsentrasi penuh akan didapatkan. Ketika seorang yogi melakukan pencatatan, sebaiknya dia mempunyai pendirian," Saya akan mengamati keseluruhan perut yang mengembang, mulai dari awal hingga akhir." Pada akhirnya dia akan dapat melakukannya.

Ketika wawancara, yogi pemula harus dapat mengungkapkan bagaimana mereka mengamati perut yang mengembang, mulai dari awal hingga akhir. Dapatkah anda mencatatnya atau tidak? Apakah pikiran mengamati objek secara langsung atau tidak? Dapatkah anda mencatat keseluruhan proses atau tidak? Yogi harus dapat mengungkapkannya pada saat wawancara. Jika yogi dapat mencatatnya, apa yang

yogi lihat? Apa yang yogi temukan? Pada saat memusatkan pikiran pada suatu objek, yogi sebaiknya tidak mengkhayalkan hal-hal lain. Tidak perlu membicarakan objek-objek lain yang terlihat atau ditemukan. Yang terpenting adalah membicarakan objek yang yogi amati dengan pikiran terpusat dan terkonsentrasi. Yogi harus bisa menjelaskan fenomena yang terjadi ketika perut mengembang.

Bekerja dengan objek utama, jika seseorang bahkan tidak dapat mengatakan bentuk dan keadaannya, maka usaha meditasi kita menjadi tidak berarti. Oleh karena itu, guru harus memberitahukan kepada para yogi bagaimana menjelaskan pengalaman meditasi mereka sehingga latihannya menjadi tepat dan bermakna. Yogi harus dapat menjawab pertanyaan, “ Ketika mencatat ‘kembung’, dapatkah anda mengikuti keseluruhan perut yang mengembang tersebut dengan seksama dari awal hingga akhir? Ataukah anda tidak bisa?”

Jika anda bisa mengikutinya, katakan kamu bisa. Jika anda tidak bisa mengikutinya,

tentu saja katakan anda tidak bisa. Jika kamu bisa mengikutinya, Apa yang kamu lihat? Apakah anda melihat perut? Apakah anda melihat kondisi gerakan mengembangnya? Ataukah, kamu melihat kekakuan? Ketegangan? Gerakan? Yogi sebaiknya dapat melaporkan dengan cara seperti ini.

Tiga Jenis Fisik

Terdapat tiga bagian dari sesuatu yang berwujud. Tiga bagian ini adalah penampilan fisik atau bentuk/rupa, kondisi fisik, dan inti dari sifat fisik atau sifat alaminya.

Jika kita memusatkan pikiran kita pada bagian perut, bentuk perut akan jelas terlihat. Bentuk atau wujud perut disebut 'penampilan fisik'. Keseluruhan tubuh adalah wujud fisik. Perut adalah salah satu bagian tubuh juga merupakan bentuk fisik. Ini juga disebut 'penampilan fisik'.

'Posisi' merujuk pada bagian perut. Bagaimana keadaannya? Apakah mengempis atau mengembang? Apakah mengendur? Perut berada dalam beberapa posisi atau yang lainnya. Ketika yogi menarik nafas, perut akan naik atau

mengembang. Perut dalam posisi mengembang. Ketika nafas keluar, perut turun, mengendur atau mengempis. Itu berada dalam posisi mengempis. Dalam bahasa Pali disebut "*ākāra*". "*Ākāra*" artinya "situasi," "posisi" atau "kondisi."

Sebagai contoh, bagaimana posisi tangan? Bagaimana letaknya? Apakah mengepal? Apakah terbuka? Demikian juga untuk posisi tubuh, apakah duduk? Berdiri? Berjalan? Berbaring di tempat tidur? Atau apa? Semua ini adalah kondisi. Sekarang, apakah perut dalam posisi mengembang? Posisi mengempis? Jika yogi melihat dengan hati–hati dan sungguh–sungguh, sebelum yogi dapat melihat fenomena jasmani alami yang sesungguhnya, yogi dapat melihat bentuk atau kondisinya. Yogi datang untuk dapat melihat ini. Yogi juga dapat melihat posisinya, seperti ketika perut mengembang.

Melihat bentuk dan posisinya bukanlah kebijaksanaan. Yogi harus menembus bentuk dan posisinya, melampaui hal tersebut untuk menjangkau/melihat kekakuan, ketegangan, getaran dan gerakan yang benar-benar ada pada

saat perut mengembang. Hal ini disebut ‘ inti dari sifat fisik,’ atau ‘sifat dasar alami.’

Meminta kepada para yogi untuk mengamati perut pada saat mengembang, adalah meminta mereka memandang untuk melihat apa itu. Apakah hanya perut? Atau, apakah itu hanya posisi pada saat perut naik? Sifat apa yang ada disana, di antara sifat-sifat yang telah disebutkan di atas? Apakah kekakuan? ketegangan? Getaran? Gerakan? Yogi harus dapat mengatakannya. Jika yogi mengamatinya dengan hati–hati, yogi akan dapat melihat sifat alaminya. Tetapi ketika melaporkannya, yogi sebaiknya tidak mengatakan apa yang dia khayalkan. Apa yang yogi katakan jika berdasarkan imajinasinya bukanlah pengetahuan. Pengetahuan yogi adalah apa yang dia ketahui, yang dilihat dan dipahaminya. Sebagai contoh, lihatlah ini. Ketika saya bertanya,” Apa yang anda lihat?” Bagaimana anda menjawabnya? Anda akan menjawab, "Itu sebuah pen". Bagaimana anda bisa mengatakan itu sebuah pen? Karena anda melihatnya. Mengapa anda melihatnya? Karena anda memandangnya. Kamu

memandang karena kamu disuruh untuk melakukan demikian. Kamu memandang dan kamu melihatnya. Pertama, kamu melihat apa ini. Jika kamu mengamati dengan jelas, kamu dapat membedakan warnanya, apakah perak, emas, putih, kuning, merah dan sebagainya. Bersamaan dengan kemunculan rupanya, posisinya dan sifat alaminya menjadi jelas. Tidak benar jika kamu memandang tetapi tidak melihat. Oleh karena itu, untuk mengetahui bagaimana cara melihat dan menjelaskan apa yang kamu lihat, Sayadaw-gyi telah memberikan beberapa prinsip untuk membuka jalan.

Apa yang Anda Ketahui

Pada saat perut mengembang, dapatkah anda mengamati objek utama dengan teliti atau tidak? Jika anda dapat melakukannya, apa yang anda ketahui? Sebagaimana seorang yogi harus mengatakan apa yang dia ketahui ketika perut mengembang, begitu juga yogi harus dapat menjelaskan ketika perut mengempis. Pada saat perut mengempis, dari awal ketika mengempis

sampai berakhir, yogi harus dapat mengamati bagaimana ketika perut mulai mengempis dari awal pada saat nafas keluar. Ketika yogi melanjutkan menghembuskan nafas, perut perlahan-lahan menjadi rata. Ketika nafas keluar berhenti, gerakan mengempis juga berhenti. Penurunan perut berhubungan dengan nafas keluar. Segera setelah yogi mulai menghembuskan nafas, perut menjadi rata. Ketika nafas keluar berhenti, gerakan turun juga berakhir. Ketika yogi mencatat kempis, dapatkah dia mengamatinya, mengikutinya dengan seksama dari awal hingga akhir, atau tidak? Yogi harus bisa menjawab pertanyaan ini. Sifat dan bentuk apa yang anda ketahui pada akhirnya? Apakah anda hanya hanya mengetahui bentuk dari perut? Atau apakah anda mengetahui posisi perut ketika mengempis dan menjadi rata? Sifat dasar apa yang anda amati? Relaksasi? Diam tak bergerak? Gerakan? Kekakuan? Kesesakan? Getaran? Sangat penting untuk mampu menjawab hal ini.

Berpikir dan Berkhayal

Pikiran bukanlah sesuatu yang diam ditempat Oleh karena itu, ketika yogi sedang duduk dan mengamati objek utama gerakan kembung dan kempis, berbagai macam bentuk-bentuk pikiran dan rencana muncul, pikiran meninggalkan objek pengamatan. itu bukanlah apa yang diinginkan. berbagai pikiran muncul, baik dan buruk. Bersih dan yang kotor, bermacam-macam bentuk-bentuk pikiran muncul. Jika hal ini terjadi apa yang harus dilakukan? Tentu saja harus segera dicatat.

Berbagai khayalan dapat muncul. Jika mereka muncul, bisakah kamu mencatatnya? Atau tidak bisa? Yogi harus dapat mencatatnya. Ketika kamu mencatat sebuah khayalan, apakah pikiran melanjutkan berkhayal? Apakah berhenti? Apakah menghilang? Apakah pikiran kembali ke objek utama yang sedang yogi amati? Yogi harus dapat mengatakannya.

- ***Laporkan imajinasi, bagaimana mencatatnya dan apa yang diketahui.***

Ketika yogi pemula mengamati objek utama, usahakan pikiran berada terus pada objek utama tersebut, perasaan yang muncul (*vedanā*) pada awalnya tidak jelas. Hanya pikiran dan imajinasi yang muncul. Pada awal latihan, yogi tidak menyadari setiap kali muncul bentuk-bentuk pikiran. Kadang–kadang yogi menyadari bentuk-bentuk pikirannya dan kadang–kadang tidak. Jika yogi menyadarinya, yogi harus melaporkannya. Agar semua bentuk-bentuk pikiran tidak muncul, kita harus memusatkan pikiran pada objek utama dan mengikutinya dengan cermat.

Perasaan (*Vedanā*)

Ketika yogi telah duduk selama beberapa waktu, setelah yogi duduk selama 5, 10 atau 15 menit, sedikit perasaan tidak nyaman muncul pada tubuhnya. Seperti kenyamanan dan ketidaknyamanan muncul pada tubuh seseorang, begitu juga didalam pikiran bermacam-macam perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan berangsur-angsur muncul. Jika sesuatu telah muncul, yogi harus mengamatinya. Tetapi ketika

melaporkannya, jangan gunakan kata ‘*vedanā*.’ Ketika gatal, katakan, “gatal,” ketika sakit, “sakit,” ketika kebas, “kebas,” ketika geli, “geli.” Sebaiknya menggunakan bahasa yang biasa untuk menjelaskan sensasi itu. Katakanlah, ketika sedang mengamati kembung dan kempis, disatu bagian muncul rasa sakit. Rasa sakit itu telah muncul. Di situ telah muncul rasa sakit. Kita tidak melakukan apapun untuk membuat rasa sakit. Rasa sakit muncul dengan sendirinya. Karena berhubungan dengan “hal buruk”, perasaan tidak menyenangkan muncul. Yogi harus memusatkan pikiran pada rasa sakit, dan melakukan pencatatan “sakit, sakit, sakit.” Itulah pengamatan terhadap *vedanā*. Apa yang terjadi dengan rasa sakit tersebut? Apakah menjadi lebih sakit? Apakah tetap sama? Apakah berkurang, atau menghilang sama sekali?

Jika lebih sakit, katakan lebih sakit. Jika tetap sama, katakan tetap sama. Jika berkurang, katakan berkurang. Jika melemah, katakan melemah. Jika menghilang sama sekali, katakan menghilang sama sekali. yogi harus dapat mengatakannya. Rasa gatal mulai muncul di suatu

bagian. Rasa gatal muncul dengan sendirinya. Apa tugas yogi? Melakukan pencatatan, "gatal." Apa yang terjadi? Apakah rasa gatalnya bertambah? Apakah tetap sama? Mulai berkurang? Menghilang sama sekali? Yogi harus dapat mengatakannya. Inilah contoh-contohnya. Sayadaw-gyi membuka jalan untuk para yogi.

- ***Laporkan semua perasaan yang muncul, bagaimana melakukan pencatatan dan apa yang diketahui.***

Dhamma-Dhamma

Selain beraneka ragam bentuk-bentuk pikiran dan perasaan yang dapat muncul dalam tubuh dan pikiran seseorang ketika sedang mengamati objek utama, penglihatan, suara, aroma, rasa dan semua jenis sentuhan yang dapat muncul, diikuti oleh keinginan, keinginan untuk menyakiti dan kemalasan. Kemudian, kegelisahan, kekhawatiran, keragu-raguan, mengkritik, mengingat, mengetahui dengan jelas, memberi perhatian, kesenangan, kepuasan, kedamaian,

ketenangan dan ketentraman dalam meditasi dan banyak lagi objek lainnya yang juga dapat muncul.

Sang Buddha menyebutnya ‘*dhamma*,’ atau ‘fenomena alami,’ istilah yang mencakup semua jenis objek yang disebutkan di atas. Sang Buddha selalu singkat dan tepat dalam menggunakan kata–kata. Tidak ditemukan ajaran lain diluar ajaran Buddha yang sedemikian tepat dalam penggunaan kata-kata. Hanya Sang Buddha yang menggunakan kata-kata dengan cara demikian, mengelompokkan berbagai fenomena alam sebagai ‘*dhamma*,’ atau fenomena alami. Dhamma-dhamma ini atau ‘objek-objek pikiran’ muncul.

Katakanlah ketika keinginan muncul. Apa yang terjadi ketika yogi mencatat, “keinginan”? Kemarahan muncul dalam pikiran. Apa yang terjadi ketika yogi mencatat kemarahan itu? Yogi harus dapat mengatakannya. Bagaimana yang kamu rasakan? Lemah. Tenaga melemah. Catatlah itu. Apa yang terjadi? Ada kegelisahan. Yogi mencatatnya. Apa yang terjadi? Pikiran khawatir.

Yogi mencatatnya. Apa yang terjadi? Pikiran terpencar. Penilaian, membayangkan dan keragu-raguan muncul. Yogi mencatatnya. Apa yang terjadi? Kapanpun dhamma-dhamma (objek-objek pikiran) muncul yogi harus mencatatnya.

- ***Laporkan semua dhamma-dhamma yang muncul, bagaimana melakukan pencatatan dan apa yang diketahui.***

Bagaimana Melakukan Pencatatan pada saat Meditasi Jalan

Demikian juga, ketika sedang melakukan meditasi jalan, arahkan pikiran pada kaki dan lakukan pencatatan "melangkah," "langkah kanan, langkah kiri," atau "angkat, geser, meletakkan." Pada saat mengangkat, dapatkah kamu mengamati secara cermat, mulai dari awal pengangkatan sampai akhir, ataukah tidak? Jika anda dapat mengamatinya dengan teliti, apa yang anda lihat? Apakah anda melihat kaki, posisi ketika mengangkat? Atau, apakah anda melihat beberapa sifat dasar seperti ringan, berat, kaku atau

dorongan? Yogi harus dapat mengatakannya ketika hal itu terjadi.

Oleh karena itu, ketika menjelaskan objek fisik yogi harus dapat menyebutkan satu dari hal-hal berikut ini: bentuknya, posisinya atau sifat alaminya. Yogi harus mengamati dengan hati–hati untuk dapat mengatakannya. Jika mencatat “bergerak,” dapatkah yogi mengamati dengan hati-hati mulai dari awal gerakan sampai pada akhir gerakan, atau tidak? Jika yogi dapat melakukannya, sifat apa yang anda ketahui? Apakah yogi menjadi tahu bentuk kaki? Atau posisi saat melangkah maju? Pada saat bergerak maju, sifat apa yang anda ketahui? Mendorong dari belakang? Ditarik dari depan? Yogi harus dapat mengatakan apa yang ada di sana. Ketika mencatat “meletakkan” yogi harus mengarahkan perhatian terus menerus mulai dari awal menurukan kaki sampai pada saat kaki diletakan seluruhnya dilantai. Ketika yogi dapat mengikuti dengan cermat, dapatkah yogi melakukannya terus secara berkesinambungan dari awal hingga akhir, atau tidak? Yogi harus dapat mengatakannya. Jika yogi

dapat mengikutinya terus secara berkesinambungan, dengan pikiran yang berada pada objek, apa yang anda ketahui? Apakah anda mengetahui bentuk kaki? Apakah anda mengetahui posisi pada saat meletakkan kaki? Atau apakah anda mengetahui berat, ringan, halus, kaku atau tegang? Yogi harus dapat mengatakan apa yang dia ketahui.

Kelihatannya Tidak Penting

Metode pelaporan yang telah Sayadaw-gyi buat ini sangat penting untuk para yogi. Jika Sayadaw-gyi hanya mengatakan sebanyak ini, kebanyakan orang akan mengerti. Tetapi jika Sayadaw-gyi tidak menjelaskan beberapa petunjuk secara terbuka dan jelas, beberapa yogi tidak mengerti. Terdapat objek lainnya seperti menekuk, merenggang, bersandar, memiringkan kepala, duduk, berdiri dan sebagainya. Juga dengan berbagai aktivitas lainnya, ketika mereka muncul yogi harus mengamatinya. Apakah pikiran yogi bisa berada pada objek atau tidak? Apakah pikiran dapat menjangkau objek pengamatan? Jika dapat

menjangkau objek, sifat dasar apa yang yogi ketahui? Sangat penting untuk dapat melaporkannya. Yogi harus dapat melaporkannya dimulai dari objek utama. Selama meditasi duduk, yogi harus dapat memusatkan pikiran pada perut dan mengamatinya, dimulai dari kembung dan kempisnya perut. Oleh karena itu penting untuk dapat melaporkan dari awal dimulai dari kembung dan kempisnya perut. Tidak benar jika yogi mengatakan mencatat kembung dan kempis, dan kemudian yogi melanjutkan berbicara tentang hal-hal lain. Kebanyakan, apa yang Sayadaw-gyi dengar adalah, "Bhante, saya mencatat kembung dan kempis. Ketika saya sedang mengamati kembung dan kempis…." Yogi kemudian melanjutkan berbicara mengenai berbagai hal-hal lain. Jika yogi berbicara mengenai hal-hal lain, daripada menjelaskan secara tepat mengenai poin/hal utama yang seharusnya disebutkan, seakan-akan/kelihatannya yogi tidak berpikir bahwa hal tersebut penting. Sayadaw-gyi berpikir hal ini tidaklah benar.

Oleh karena itu, agar para yogi dapat belajar berlatih dan melaporkannya secara benar dimulai dari awal, Sayadaw-gyi telah menuliskan beberapa petunjuk untuk membuka jalan :

- Beritahukan mengenai kembung (naik/muncul), bagaimana mencatatnya dan apa yang diketahui.
- Beritahukan mengenai kempis (turun/lenyap), bagaimana mencatatnya, dan apa yang diketahui.
- Objek, mencatat, apa yang diketahui: tiga poin ini adalah kunci
- Termasuk tiga hal ini, dengan tepat, dengan jelas, untuk setiap objek yang terlihat.
- Dapatkah anda mengikutinya dengan cermat, benar ketika objek muncul?
- Tetap/kokoh, bersamaan: dapatkah anda mencatatnya atau tidak?
- Jika anda bisa, katakan apa yang diketahui, lengkap, dan benar.
- Jika kamu tidak bisa, apapun yang terjadi, katakan bagaimana mencatatnya, dan diketahui.

Tiga Sifat

Ketika berlatih meditasi, setiap yogi sebaiknya juga mengerti ketiga sifat, atau *lakkhanā*. *Lakkhanā* artinya sifat, atau ciri khusus. Apa ketiga itu?

1. Sifat individu (*sabhāva lakkhanā*),
2. Sifat sesaat (*sankhata lakkhanā*), dan
3. Sifat umum (*sāmañña lakkhanā*).

Yogi harus memahami ketiga hal ini. Di antara ketiganya, *sabhāva lakkhanā* berkenaan dengan zat, atau ciri khusus, kualitas individu dari fenomena batin dan jasmani.

Pathavī Dhātu

Katakanlah kita merasakan tubuh kita. Jika kita menyentuh daerah tulang, kita menemukan sifat keras atau kokoh. Jika kita merasakan daging, kita menemukan sifat lembut, lunak. Dalam kitab suci, jenis ini disebut *pathavī dhātu*; dalam bahasa indonesia disebut unsur tanah. Atau, secara sederhana dapat kita sebut tanah. Karena sifatnya

yang keras atau lembut, disebut *pathavī dhātu* atau unsur tanah. Hanya *pathavī dhātu*, unsur tanah, yang mempunyai sifat keras atau lunak. Elemen yang lain tidak mempunyai sifat ini. Melihat beberapa sifatnya, seseorang dapat mengatakan,” Itu benar-benar *pathavī,* unsur tanah.” Keras dan lunak adalah sifat individu. Ini disebut *sabhāva lakkhanā*.

Tejo Dhātu – Unsur Panas

Sama halnya dengan unsur panas. Suhu berhubungan dengan panas dan dingin. Dalam Kitab Suci unsur panas ini disebut *tejo dhātu*. Unsur panas secara umum disebut “unsur api.” Seseorang akan memikirkan panas jika ada orang yang menyebut unsur api. Sebenarnya, unsur panas tidak hanya termasuk sifat panas. Tetapi juga termasuk sifat dingin. Jika kita membicarakan tentang panas, itu adalah *tejo dhātu*: panas dan dingin. Sifat panas hanya ada dalam “unsur api” disebut *tejo*. Sifat ini tidak ada dalam unsur-unsur yang lain. Melihat sifat ini, seseorang akan

berkata," Itu pasti *tejo dhātu*, unsur api, unsur panas."

Unsur Air dan Angin

Mengenai air, sifat mengalir hanya ada di *āpo dhātu*, tidak ada pada unsur lainnya. Melihat sifat ini, seseorang akan berkata," Itu *āpo dhātu*, itu unsur air." *Vāyo* (udara/angin) mempunyai sifat kaku, tegang dan bergerak. Hanya udara/angin yang mempunyai sifat ini. Tidak ada pada unsur lainnya. Bila melihat sifat ini, seseorang akan berkata," Itu adalah unsur angin, itu adalah *vāyo dhātu*."

Sifat Individu dari Fenomena Batin

Pikiran mempunyai sifat mengambil sebuah objek (seperti ketika 'pikiran melihat' mengambil sesuatu yang terlihat sebagai objeknya). Kontak (*phassa*), pola pikir muncul bersama dengan pikiran dan 'mewarnai'nya, mempunyai sifat yang berhubungan. Perasaan, atau *vedanā*, mempunyai sifat merasakan. Fenomena

batin dan jasmani masing–masing mempunyai sifat sendiri, yang disebut *sabhāva lakkhanā* dalam bahasa Pali: memiliki sifat sendiri, khas, sifat individual. Yogi harus mengetahui ciri khas dari fenomena jasmani atau batin yang disebut "*sabhāva lakkhanā*".

Sifat Sesaat, atau *Sankhata Lakkhanā*

Setiap sifat individu mempunyai awal, pertengahan dan akhir, atau kemunculan, berlangsung/proses dan pembubaran/lenyap. Dalam bahasa Pali disebut *uppāda*, *thīti* dan *bhanga*. *Uppāda* artinya awal. *Thīti* artinya menuju pembubaran (proses), yang ada sejenak. *Bhanga* artinya pembubaran atau lenyap. Dalam bahasa sehari–hari kita dapat mengatakannya awal, pertengahan dan akhir, atau dengan kata lain, muncul, berlangsung sementara/proses dan pembubaran/lenyap. Setiap sifat dasar batin dan fenomena fisik, seperti keras, lembut, panas, dingin, kaku, tegang, gerakan, mengenali objek, kontak, perasaan dan sebagainya, mempunyai

awal, tengah dan akhir. Masing-masing mempunyai saat muncul, berlangsung dan lenyap. Sifat sesaat dari fenomena batin dan jasmani, adalah, sifat yang mempunyai awal, tengah, dan akhir, disebut *sankhata lakkhanā*.

Fenomena jasmani dan batin yang muncul karena kondisi mempunyai peristiwa muncul, berlangsung dan lenyap. Tiga waktu ini disebut *sankhata lakkhanā*.

Sifat Umum, atau *Sāmañña Lakkhanā*

Sāmañña lakkhanā artinya sifat–sifat umum pada semua fenomena. Umum untuk semua fenomena batin dan jasmani adalah setelah muncul, mereka lenyap. Sifat keras yang baru disebutkan lenyap. Kelembutan, panas dan dingin juga lenyap. Semua tidak kekal. Kekakuan, ketegangan, kedinginan, meleleh, mengalir dan kelengketan juga lenyap. Kesadaran melihat, kesadaran mendengar dan kontak penglihatan juga lenyap. Perasaan, sebagai contoh, menjadi baik untuk melihat atau buruk untuk melihat, juga

menghilang. Segala sesuatu setelah muncul, kemudian lenyap.

Tidak ada fenomena yang tetap, setelah muncul, semuanya lenyap. Setelah muncul mereka berproses. Mereka muncul kemudian lenyap.

Tiga sifat ini berhubungan dengan semua fenomena batin dan jasmani sebagai sifat universal. Oleh karena itu, dalam bahasa Pali mereka disebut *sāmañña*; dalam bahasa Indonesia disebut umum atau universal. Sifat yang berlaku umum untuk semuanya disebut sifat umum atau *sāmañña lakkhanā*. Sebagaimana terdapat sifat umum dari kelenyapan setelah kemunculan disebut *anicca lakkhanā* atau ketidakkekalan, demikian juga dengan sifat yang tidak memuaskan dan tidak dapat tidak dapat diandalkan disebut *dukkha lakkhanā*, adalah umum untuk semua fenomena batin dan jasmani. Sifat yang muncul/terjadi sesuai dengan sifat alaminya, tidak ada yang mengatur disebut *anatta lakkhanā,* juga umum untuk semua fenomena batin dan jasmani.

Ketiga sifat ini, *anicca lakkhanā*, *dukkha lakkhanā* dan *anatta lakkhanā*, berlaku umum

untuk semua fenomena batin dan jasmani. Sifat-sifat ini disebut *sāmañña lakkhanā*.

- ***Sabhāva, sankhata, sāmañña, 3 lakkhanā***.

Hanya Jika Yogi Mencatat pada Saat Kembung

Di antara tiga sifat ini, yang kita gunakan adalah *sabhāva*. Latihan meditasi yang kita lakukan adalah *sabhāva*, sifat alamiah dari batin dan jasmani. Bagaimana kita harus mencatat untuk mengetahui sifat individu dari batin dan jasmani? Kita harus mengamati pada saat perut mengembang. 'Pada saat perut mengembang' artinya kita sungguh–sungguh menaruh perhatian pada perut. Kita menarik nafas. Oh! Perut mengembang, naik. Oh! itu benar–benar terjadi. Sebelum nafas masuk/menghirup nafas, perut belum mengembang. Ketika kita menarik nafas, bagaimanapun juga, perut akan mengembang. 'Pada saat perut mengembang' berarti kembung/naik terjadi. Pada umumnya, kita mengamati perut ketika mengembang sebagai

‘kembung.’ Artinya untuk mengamati mulai dari awal, dari gerakan pertama ketika perut mengembang, sampai akhir. Ketika kita menghirup nafas, apa yang masuk adalah udara. Apa itu udara? Hanya kekakuan, ketegangan, getaran dan gerakan. Jadi seseorang akan tahu *sabhāva*, sifat alamiah dari udara. Dikatakan, “Catat pada saat kembung – barulah seseorang dapat melihat *sabhāva* dengan pasti. Jika kita tidak mengamati pada saat perut mengembang terjadi, kita tidak mengetahui *sabhāva*. Kita bahkan tidak dapat mengetahui bentuk perut atau posisinya ketika mengembang, apalagi *sabhāva*. Tidak mungkin kita bisa mengetahuinya.

Membawa Semuanya Bersama

Oleh karena itu, berdasarkan petunjuk yang diberikan untuk melakukan pencatatan ketika perut mengembang,, untuk mengetahui dari sifat fenomena jasmani, arahkan pikiran dengan seksama pada gerakan perut ketika mengembang mulai dari awal saat tarikan nafas masuk sampai akhir. Seperti yang telah dikatakan Sayadaw-gyi,”

arahkan pikiran pada gerakan kembung, ikuti dengan seksama," yaitu, fokus dan catat 'kembung.' Amati, lihat. Ketika yogi dapat sering mengamati *sabhāva*, dan oleh karena itu pikiran bisa cukup sering berada pada objek maka dengan demikian kekuatan konsentrasi yogi akan menjadi lebih baik. kekuatan akan dihasilkan. Ketika kekuatan konsentrasi menjadi lebih baik, yogi tidak hanya akan melihat bentuk perut ataupun posisinya ketika perut mengembang. Yogi akan melampauinya dan akan mengetahui sifat dari kekakuan, ketegangan, getaran dan gerakan.

Sama halnya, ketika perut mengempis, dari gerakan awal ketika perut mengempis sampai berakhir, seperti yang telah Sayadaw-gyi katakan, "Arahkan pikiran pada gerakan kempisnya perut, ikuti dengan seksama." Jika kita dapat mengikutinya dengan seksama, kita akan melampaui bentuk perut dan posisinya ketika mengempis. Perut mengendur, dan berhenti bergerak. Seperti ketika sebuah bola berisi udara ditusuk, akan kehilangan tekanannya, bergerak dan berhenti bergerak. Yogi datang untuk mengetahui

sifat individual dari udara ini. Dengan cara yang sama, ketika mengamati objek utama, ketika mengangkat, menggerakkan kaki ke depan dan meletakkannya, arahkan pikiran dan ikuti dengan seksama, dari awal ketika mengangkat sampai akhir. Anda akan melihat beberapa sifat. Mencatat pada saat muncul artinya ketika menggerakkan kaki ke depan, yogi harus mengarahkan pikiran dengan seksama mulai dari awal gerakan sampai pada saat kaki berhenti bergerak. Begitu juga dengan menempatkan, arahkan pikiran dengan seksama dari awal sampai saat gerakan menurun berakhir. Ketika yogi dapat mengamati sampai pada kejadian terkecil ini dengan seksama, dia akan melihat *sabhāva* yang ada pada saat muncul.

Melihat Sabhāva adalah Terserah Anda

Apa yang akan anda lihat? Sayadaw-gyi tidak akan memberi jawaban kepada anda terlebih dahulu, tetapi beliau akan menunjukkan kepada anda cara untuk melakukan pengamatan, untuk melihat. Seperti ketika memecahkan soal matematika, guru hanya akan menunjukkan

metode untuk memecahkan masalah dan mendapatkan jawaban yang benar, tetapi tidak akan mengungkapkan jawabannya. Metode untuk memecahkan masalah adalah penting. Ketahuilah metodenya, yogi harus menemukan jawabannya sendiri. Sayadaw-gyi telah membuka jalan. Perhatikan dengan baik.

Dengan cara yang sama seperti ketika mengamati objek utama, yogi harus mengamati pada saat membungkuk, merenggang, bersandar, memiringkan kepala, mengedipkan mata, menutup mata, membuka, duduk, berdiri… semuanya. Yogi harus mengikuti semuanya dengan seksama.

Juga di dalam tubuh, saat kekerasan, kelembutan, panas, dingin, kekakuan, ketegangan, gerakan, sakit, keras, mati rasa, dan gatal, jika yogi mengarahkan pikiran dengan benar pada objek yogi akan melihat *sabhāva* dengan tepat. Itulah tugas yogi.

- ***Lakukan pencatatan pada saat objek itu muncul, hanya dengan demikianlah yogi dapat mengetahui sabhāva dengan pasti.***

Pada Saat Kembang (Perut Mengembang)

Dalam kalimat, ‘saat perut mengembang’, kata ‘kembang’ dapat diuraikan dengan kata yang yang lebih tepat untuk segala sesuatu. Menggantikan ‘kembang,’ jika seseorang menyisipkan kata ‘melihat,’ kita dapatkan kata ‘saat melihat.’ Menyisipkan ‘mendengar,’ ‘saat mendengar.’ Sama halnya ‘saat mencium,’ ‘saat mencicipi,’ ‘saat menyentuh,’ ‘saat muncul,’ ‘saat jatuh,’ ‘saat duduk,’ ‘saat membungkuk,’ ‘saat merenggangkan’, dan sebagainya. ‘mengembang’ berhubungan dengan semua fenomena.

Jika seseorang menyisipkan kata ‘panas,’ menjadi ‘saat panas;’ ‘dingin,’ ‘saat dingin,’ dan sebagainya. Seseorang dapat dengan mudah mengganti kata "kembang" secara tepat, dalam mencatat objek lainnya dengan kata yang lebih sederhana dan tepat. Menjelaskan sampai sejauh ini sudah cukup dipahami. Inilah tugas yogi. Sayadaw-gyi telah menjelaskan tugas dengan sangat singkat, yaitu, untuk mencatat saat muncul – hanya demikianlah anda dapat mengetahui

sabhāva secara pasti. Oleh karena itu, jika seseorang ingin mengetahui sifat batin dan jasmani yang muncul pada saat kemunculannya, amatilah pada saat mereka muncul - pada saat melihat, mendengar, mencium, mencicipi, menyentuh, menekuk, merenggangkan, bersandar, memiringkan kepala, mengangkat, menggerakkan, meletakkan… dan semua objek lainnya. Ketika duduk dan berdiri, ada kehendak untuk duduk, berdiri, menekuk, merenggang dan sebagainya. Jika yogi mengamati hal ini, pada saat pikiran muncul, sifatnya akan jelas terlihat.

Hanya ketika *sabhāva* terlihat Sankhata akan muncul

Lihatlah ini (memegang sebuah buku). Pusatkan perhatian. Jika kamu fokus, bentuknya akan muncul. Kamu juga akan melihat posisinya. Melihat bentuknya adalah bagian pertama. Mengetahui posisi atau situasinya adalah bagian kedua. Lihatlah dengan tepat. Anda akan melihatnya. Ketika seseorang datang untuk

mengetahui *sabhāva*, setelah mengarahkan pikiran pada objek ketika objek itu muncul, perlahan–lahan, sedikit demi sedikit, pengetahuan mulai matang. Kemudian, ketika pengetahuan menjadi matang, awal dari *sabhāva*, kelanjutan dan akhirnya, yaitu, muncul, berlangsung dan lenyap, akan menjadi jelas. "Hanya ketika *sabhāva* terlihat *sankhata* akan muncul." Tanpa melihat *sabhāva*, *sankhata* tidak akan terlihat. Hanya ketika seseorang melihat *sabhāva* dari batin dan jasmani setelah melakukan pencatatan saat munculnya fenomena/objek yogi akan dapat melihat tiga bagian yaitu: awal, kelanjutan dan akhir.

- ***Hanya ketika sabhāva terlihat sankhata akan muncul.***

Hanya Ketika *Sankhata* Muncul *Sāmañña* akan Terlihat

Karena melihat *sabhāva*, kemunculan, keberadaan sementara dan pembubarannya menjadi jelas. Khususnya ketika pembubaran menjadi jelas, seseorang akan melihat dan

mengetahui bagaimana objek pengamatan muncul, kemudian menghilang. Yogi akan melihat ketidakkekalan. Yogi akan melihat bagaimana hal ini tidak dapat diandalkan. Yogi juga akan melihat bagaimana objek pengamatan muncul sesuai dengan sifat alaminya sendiri. Khususnya, jika yogi belum dapat melihat sampai akhir, jika akhir belum jelas, sifat umum dari semua fenomena batin dan jasmani, ketidakkekalan, ketidakpuasan dan bagaimana mereka terjadi menurut sifat alaminya, tidak akan terlihat. "Hanya ketika *sankhata* muncul *sāmañña* akan muncul." Yogi tidak perlu melakukan apapun yang khusus untuk membuat *sankhata* muncul. Cukup mengamati saat objek muncul untuk melihat *sabhāva*. Jika yogi melihat *sabhāva*, *sankhata* akan muncul dengan sendirinya. Jika *sankhata* muncul, *sāmañña* akan terlihat, yaitu, ketidakkekalan, ketidakpuasan dan bagaimana cara hal–hal tersebut terjadi sesuai dengan sifat alami mereka sendiri.

Jika yogi memperhatikan (mencatat) kembung dari awal sampai akhir, yogi datang untuk melihat untuk dirinya sendiri.

Jika yogi memperhatikan (mencatat) turun (kempis) dari awal sampai akhir, mengikutinya dengan seksama, selain itu, fenomena yang muncul dalam tubuh seseorang, ketika muncul, lakukan pencatatan, lenyap, muncul, lakukan pencatatan, lenyap…. yogi akan melihat sifat-sifat/karakteristik umum ini. Muncul kemudian lenyap, terlahir dan kemudian mati: yogi akan melihat bagaimana segala sesuatu lenyap. Apa yang dapat lenyap itu tidaklah ada gunanya, tidak memuaskan, tidak dapat diandalkan. Yogi akan dapat melihatnya. Yogi akan melihat dengan jelas bagaimana hal–hal terjadi tidak sesuai dengan keinginannya, tetapi menurut sifat alaminya sendiri. Tetapi untuk melihat hal ini, *sankhata* harus muncul. *Sankhata* muncul berarti bahwa semua karakteristik dari setiap fenomena menjadi jelas dalam batin/pikiran seseorang. Yaitu, muncul, keberadaan sementara (proses) dan lenyap: awal, tengah dan akhir dari objek pengamatan. Khususnya, jika bagian terakhir 'lenyap (kelenyapan)' menjadi jelas, ketidakkekalan (anicca), ketidakpuasan (dukkha) dan

ketidakmampuan untuk mengendalikan atau mengontrol (anattā) akan muncul.

Hanya Ketika *Sāmañña* Terlihat Pengetahuan *Vipassanā* akan Muncul

Ketika seseorang melihat *sāmañña* maka pengetahuan *vipassanā* telah dimulai. '*Vi*' mengacu pada fenomena batin dan jasmani, muncul, keberadaan sementara kemudian lenyap, muncul dan lenyap, bagaimana mereka tidak memuaskan karena mereka muncul dan lenyap, dan bagaimana mereka tidak dapat diandalkan dan tidak dapat dikendalikan. Secara singkat, kata '*vi*' berarti berbagai aspek ketidakkekalan (anicca), ketidakpuasan (dukkha) dan tidak dapat dikendalikan (anattā). '*Passanā*' berarti melihat. '*Vipassanā*' berarti pengetahuan yang dapat melihat dari segi ketidakkekalan, ketidakpuasan dan tidak dapat dikendalikan. Itu disebut '*Pengetahuan Vipassanā*.' "Hanya ketika *sāmañña* terlihat maka pengetahuan *Vipassanā* muncul." Setelah pengetahuan *Vipassanā* dimulai,

secara bertahap akan menjadi matang. Ketika pengetahuan itu telah lengkap, maka pengetahuan Jalan Ariya (*ariya magga ñāna*) akan muncul. Dalam hal itu, seseorang akan melihat *Nibbāna* untuk dirinya sendiri, berhentinya fenomena batin dan jasmani dan semua penderitaan. Hanya ketika seseorang mencapai *Nibbāna* dia terbebas dari penderitaan di alam rendah (*Apāya*). Kita harus dapat merealisasinya. Sayadaw-gyi telah membuka jalan untuk mereka yang tidak biasa dengan cara latihan ini menjadi terbiasa. Yogi harus melakukan pencatatan dengan penuh konsentrasi pada cara yang telah Sayadaw-gyi tunjukkan. Khususnya, laporkanlah bagaimana anda melakukan pencatatan dan mengetahui objek utama. Katakanlah bagaimana anda melakukan pencatatan dan apa yang anda ketahui. Yogi harus mengatakan apa terlihat, bukan apa yang yogi pikirkan. Apa yang yogi khayalkan bukanlah pengetahuan. Apa yang telah yogi lihat. Yogi juga tidak seharusnya melaporkan 'pengetahuan yang diperoleh dari pengetahuan orang lain.' Berbicara berdasarkan apa yang yogi khayalkan adalah tidak benar.

Tiga Hal

Untuk merangkum apa yang telah Sayadaw-gyi katakan, hanya ada 4 hal yang terjadi dalam diri kita: tindakan jasmani, pikiran, perasaan dan dhamma-dhamma lainnya. Hal ini dapat dibagi menjadi 3 bagian: apa yang muncul, pengamatan dan mengetahui atau melihat. Hanya ada 3 bagian. Tiga hal ini sangat penting. Apa yang muncul tidak muncul karena dibuat oleh seseorang agar muncul. Hal itu muncul dengan sendirinya. Tugas yogi adalah mengamati dan melihat. Apa yang yogi ketahui dan lihat? Yogi harus dapat melaporkan 3 hal ini.

- ***Objek, melakukan pencatatan, apa yang diketahui: tiga bagian ini adalah kunci.***
- ***Termasuk tiga hal ini, dengan tepat, jelas, untuk setiap objek yang terlihat.***

Hanya Intinya

Ketika ada banyak yogi, guru meditasi tidak dapat memberikan banyak waktu untuk setiap yogi. Jadi yogi harus mempersiapkannya untuk

melapor. Seberapa banyak untuk dikatakan? Jika yogi membagi hari menjadi 4 bagian: pagi, siang, sore dan malam hari, dan laporkanlah satu sesi yang baik dari setiap periode waktu, yang lengkap. Beberapa yogi mampu melaporkan seperti ini. Yogi harus mempersiapkannya karena guru meditasi tidak dapat memberikan banyak waktu. Tentu saja, jika guru meditasi bisa memberikan banyak waktu, hal itu sangat baik.

Ketika melaporkan, apa yang dilaporkan harus singkat, memilih apa yang penting dan khusus. Yogi perlu mengambil intinya tanpa menambahkan hal yang tidak perlu. Penting untuk dipahami bahwa ini adalah waktu bagi para yogi dan buatlah laporan secara singkat dan langsung pada intinya. Misalnya, ketika dalam debat, katakanlah bahwa seseorang mempunyai waktu 10 menit untuk berbicara. Jadi orang tersebut harus menyelesaikannya dalam waktu 10 menit. Sama halnya dalam laporan. Yogi harus menggunakan waktunya secara bijaksana.

- ***Tidak menambahkan hal yang tidak perlu, hanya katakan faktanya, singkat dan langsung pada intinya.***
- ***Buatlah singkat, tidak ditambah-tambahkan, hanya intinya saja.***
- ***Dalam pelaporan, gunakan waktu dengan sebaik-baiknya.***

Semoga anda dapat berusaha untuk mencapai tujuan yang benar, berjalan di jalan yang benar sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan di sini. Semoga anda dapat berlatih meditasi *Satipatthāna*, yang dapat mengembangkan pikiran/batin dan menambah pengetahuan, sampai anda mendapat jaminan dalam kehidupan anda. Semoga anda mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan di alam manusia ini, yang amat sangat sulit untuk didapatkan dan bertemu dengan ajaran Buddha, yang sangat jarang ditemukan.